MANUAL DEL PROPIETARIO

Teeter Hang ups®

F9000™ Inversion Table

Patente depositada en EE UU y en el extranjero. Patente en trámite en otros países.

Altura / Peso - Capacidad:
Max. 198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

⚠ ADVERTENCIA

Usted tiene la responsabilidad de familiarizarse con un uso adecuado del aparato y los riesgos inherentes a la inversión, como caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcos, quedar atrapado o fallo del aparato. NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES O LAS ADVERTENCIAS PODRÍA PROVOCAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

Restricciones de uso.

- **NO** use el aparato sin la aprobación de un médico con autorización para ejercer. Repase atentamente la siguiente lista de contraindicaciones para la inversión con su médico autorizado para ejercer: (la lista no es exhaustiva, es sólo una referencia)

Infección del oído medio	Conjuntivitis	Infarto reciente o accidente isquémico transitorio
Obesidad extrema	Tensión arterial alta	Debilidad ósea (osteoporosis)
Embarazo	Hipertensión	Fracturas recientes y/o sin curar
Hernia de hiato	Trastornos cardiacos o circulatorios	Clavos medulares
Hernia ventral	Lesión de la espina dorsal	Prótesis ortopédicas implantadas quirúrgicamente
Glaucoma	Esclerosis cerebral	Uso de anticoagulantes, incluidas altas dosis de aspirina
Desprendimiento de retina	Articulaciones con hinchazón aguda	

- **NO** la utilice si supera los 198 cm (6'6") o pesa más de 136 kg (300 libras). Podría producirse un fallo estructural, o la cabeza o el cuello podrían impactar contra el suelo durante la inversión.
- **NO** modifique el aparato ni utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Utilice el aparato únicamente para la finalidad para la que ha sido concebido.
- Este producto no ha sido concebido para su uso en instalaciones públicas.

Precauciones antes del uso

- **NO** utilice la tabla de inversión antes de haber leído atentamente el manual del propietario, visto el dvd de instrucciones, repasado los documentos anexos e inspeccionado el aparato.
- **NUNCA** permita que el aparato sea utilizado por niños sin supervisión.
- **NO** opere el aparato bajo los efectos de drogas, alcohol o medicamentos que puedan provocar somnolencia o desorientación.
- Inspeccione **SIEMPRE** el aparato antes de utilizarlo. Asegúrese de que todos los cierres estén bien puestos y de que el aparato se encuentre sobre una superficie nivelada.
- Sustituya **SIEMPRE** cualquier pieza defectuosa inmediatamente y/o no use el aparato hasta haberlo reparado.
- Utilice **SIEMPRE** calzado de cordones, bien apretados, con suela plana, como por ejemplo unas zapatillas de tenis normales. **NO** lleve zapatillas con suelas gruesas, botas, zapatillas altas o ningún tipo de calzado que cubra el tobillo.
- Sostituire **SEMPRE** le parti difettose il prima possibile e/o non utilizzare l'attrezzatura fino alla relativa riparazione.
- Compruebe **SIEMPRE** que el aparato esté en la posición adecuada para el usuario antes de cada uso.
- Siga las advertencias adicionales colocadas sobre el aparato.

Precauciones durante el uso.

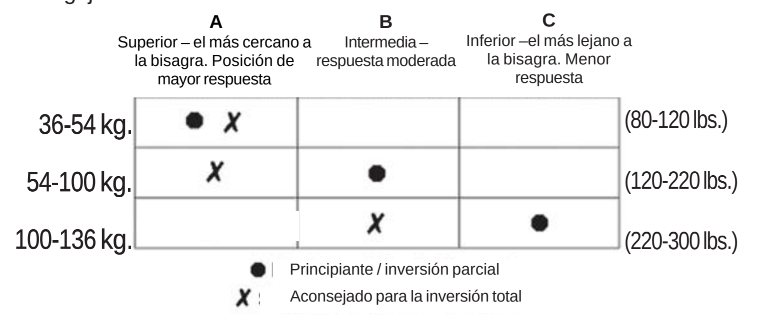
- **NO** efectúe movimientos bruscos ni use pesos, bandas elásticas, ni ningún otro dispositivo para hacer ejercicios o estiramientos mientras esté en la tabla de inversión.
- Mantenga **SIEMPRE** las manos y los dedos alejados de las piezas en movimiento para evitar lesiones. **NO** deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura.
- Quienes la utilicen por primera vez deberían tener a su lado a un asistente para asegurarse de que encuentran la posición correcta de equilibrio y que se encuentran cómodos con el funcionamiento de la tabla.

ANTES DE SU UTILIZACIÓN

Asegúrese de que la tabla gira suavemente hasta la posición de inversión total y en el recorrido de vuelta, y que todos los cierres estén bien puestos. Asegúrese de que las posiciones de uso descritas a continuación estén bien reguladas para satisfacer sus exclusivas necesidades y complexión corporal. Dedique el tiempo necesario a encontrar las posiciones adecuadas para usted y RECUÉRDELAS. Compruebe siempre estas posiciones de uso antes de utilizar el aparato.

1. Ajuste la bisagra de rotación:

La posición de la bisagra de rotación controla la respuesta o velocidad de rotación. Hay tres agujeros; la elección del agujero depende de su peso corporal y de la respuesta de rotación que desee. Para los principiantes que estén aprendiendo a utilizar la tabla de inversión, recomendamos comenzar con la posición C (ver Figura 1). IMPORTANTE: coloque las bisagras de rotación en el mismo agujero en ambos lados.



	A Superior – el más cercano a la bisagra. Posición de mayor respuesta	B Intermedia – respuesta moderada	C Inferior – el más lejano a la bisagra. Menor respuesta	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Principiante / inversión parcial
✗ Aconsejado para la inversión total

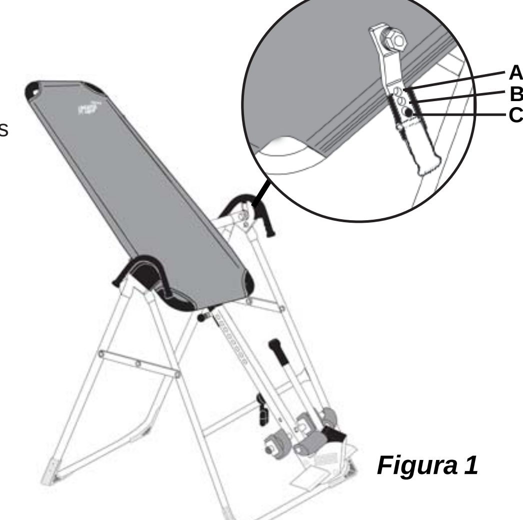


Figura 1

NO TIRE LAS INSTRUCCIONES– GUÁRDELAS COMO REFERENCIA PARA EL FUTURO

2. Ajuste la altura:

Las posiciones de la altura están impresas en el eje principal tanto en centímetros como en pulgadas.

- Afloje la manilla antivibración.
- Extraiga el pasador de cierre de para la elección de la altura con la mano derecha al mismo tiempo que desliza el eje principal con la mano izquierda.(ver Figura 2)
- Deslice el eje principal hasta que la última posición que logre leer sea 2 – 3 (1") por encima de su altura. Por ej. si mide 178 cm (5'10") los últimos números que podrá leer serán 180 cm (5'11"). NOTA: la mejor regulación de la altura para usted dependerá de la distribución de su peso corporal y puede variar dos o tres centímetros a cada lado respecto a su peso efectivo. Comenzar con dos o tres centímetros por encima de su altura le ayudará a asegurar que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.
- Suelte el pasador de cierre para la altura de manera que se encaje por completo en un agujero. Apriete de nuevo la manilla antivibración.

Figura 2

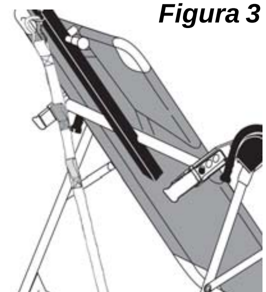


Figura 3

3. Ajuste la correa de sujeción:

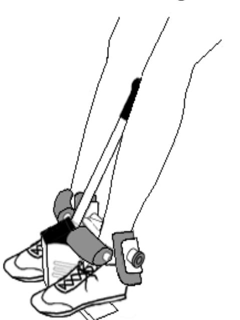
Cuando la use al principio, ajuste la correa de sujeción para que le ayude a controlar el ángulo de rotación (ver Figura 3). Podrá aumentar el ángulo de rotación permitido a medida que se familiarice con el uso de la tabla, o quitar la correa del todo para la inversión total.

MONTAJE Y SUJECIÓN DE LOS TOBILLOS

1. Preparación para colocarse sobre la tabla

- Utilice **SIEMPRE** calzado de cordones, bien atados, y de suela plana, como por ejemplo zapatillas normales de tenis. **NO** use calzado de suela gruesa, botas, zapatillas altas o ningún tipo de calzado que cubra el tobillo ya que podrían interferir a la hora de sujetar los tobillos.

Figura 4



2. Cómo colocarse sobre la tabla.

- Sitúese sobre la plataforma para los pies, deslizando los tobillos entre las abrazaderas de espuma para los mismos.
- Haga presión con los tobillos hacia atrás contra las abrazaderas para los tobillos traseras.
- Gire la parte superior de las abrazaderas traseras ligeramente hacia dentro, hacia los tobillos. Esto aumentará su comodidad durante la inversión.
- Tire de la manilla de trinquete hacia usted. Asegúrese de que las perneras de los pantalones n de manera segura.
- Ajuste la manilla de trinquete para asegurarse de que las abrazaderas anteriores y posteriores para los tobillos estén bien ajustadas contra los mismos (ver Figura 4).

¡IMPORTANTE! Mueva la manilla de trinquete hacia adelante y hacia atrás para asegurarse de que las abrazaderas para los pies estén bien cerradas. Compruebe **SIEMPRE** atentamente que la manilla de trinquete esté bien cerrada cada vez que utilice la tabla de inversión y asegúrese de que las abrazaderas anteriores y posteriores para los tobillos estén bien ceñidas contra los mismos, ya que en caso contrario podría caerse durante la inversión de la tabla.

⚠ ADVERTENCIA

¡No encajar completamente el pasador de cierre para los tobillos podría provocar lesiones graves o incluso la muerte! **NO** se desvíe de estas instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA

En sus primeras sesiones de inversión, pida a un amigo que le ayude hasta que sea capaz de encontrar su posición correcta de equilibrio y se sienta familiarizado con el funcionamiento de la tabla.

EQUILIBRIO

La tabla de inversión es como un fulcro equilibrado y sensible. Responde incluso a cambios muy pequeños en la distribución del peso. Por lo tanto, deberá hacer siempre una prueba para asegurarse de tener la regulación correcta de la altura. *Asegúrese de que hay espacio libre para la rotación sin chocar con objetos o personas.*

- Apoye la cabeza sobre la alfombrilla de nylon y coloque los brazos a los lados. Lentamente, ponga los brazos sobre el pecho.
  - ⇒ Si tiene la cabeza más baja que los pies, alargue un agujero la posición de la altura y pruebe de nuevo.
  - ⇒ Si los pies no se mueven en absoluto, acorte un agujero la posición de la altura y pruebe de nuevo.
  - ⇒ Si la tabla se para cuando usted tiene los pies levantados unos centímetros por encima del cuadro A, ¡habrá encontrado la posición correcta de equilibrio! (Ver Figura 5).

Figura 5
Equilibrio correcto

La posición correcta de equilibrio permitirá los movimientos de los brazos para girar la tabla hacia atrás suavemente y despacio, y volver a la posición completamente recta. Se trata de un paso importante, así que debería dedicar todo el tiempo que sea necesario para encontrar la regulación de altura ideal para usted. Una vez encontrada, debería permanecer invariada a no ser que su peso cambiara considerablemente.

NO use las empuñaduras para girar la tabla.
Son para el montaje y el desmontaje; no son un sustituto para encontrar su posición correcta de equilibrio.

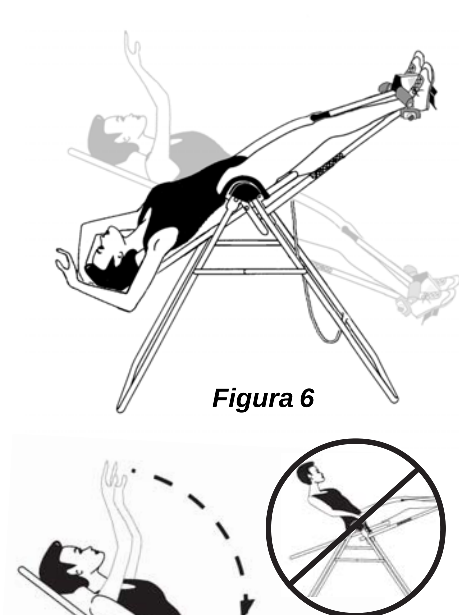


Figura 6

INVERSIÓN

Si está equilibrada correctamente, la tabla de inversión funcionará de manera muy parecida a la de un balancín Teeter. Desplazando el peso hacia el extremo superior de la tabla, se moverá en esa dirección y viceversa. Los brazos proporcionarán la mayor parte del peso necesario para girar la tabla. Si aprieta la correa de sujeción antes de comenzar, evitará que la tabla efectúe una inversión completa (ver Figura 6).

- Levante un brazo lentamente hacia arriba y sobre la cabeza, parando durante dicho recorrido ya que es necesario para controlar la rotación hacia abajo de la tabla. Si levanta ambos brazos, la velocidad y el ángulo de inversión aumentan.
- Cuando la tabla se encuentre en un ángulo que le guste, apoye el brazo sobre la tabla, independientemente de la posición en la que se encuentre.

CÓMO VOLVER A LA POSICIÓN BOCA ARRIBA

- Para volver a la posición vertical, ponga los brazos en los costados (ver Figura 7). Dado que su cuerpo podría haberse alargado, mover sólo los brazos podría no ser suficiente para alcanzar de nuevo completamente la posición vertical. Quizá necesite doblar las rodillas para desplazar el peso del cuerpo hacia la parte de los pies del punto de giro. *No levante la cabeza ni intente incorporarse* (ver Figura 7A).

Figura 7A

Doble ligeramente las rodillas

Figura 7

INVERSIÓN COMPLETA

Definición: encontrarse completamente colgado sujeto por los tobillos con la espalda separada de la tabla. *No intente realizar este paso hasta que no se sienta familiarizado con la inversión parcial.*

- Suelte la correa de sujeción.
- Coloque las bisagras de rotación en la posición del agujero superior "A" si desea que la tabla se "bloquee" firmemente durante la inversión. Si pesa 100 kg (220 libras) o más, coloque las bisagras de rotación en la posición del agujero "B".
- A partir de una posición de equilibrio en la tabla, levante lentamente ambas manos sobre la cabeza para comenzar la rotación. Quizá tenga que colaborar en los últimos grados de la rotación empujando sobre el suelo o el cuadro A hasta que la tabla se le separe de la espalda. En la posición correcta de equilibrio, el peso mantendrá la tabla "bloqueada" en esta posición hasta que esté preparado para volver a la posición vertical (ver Figura 8).

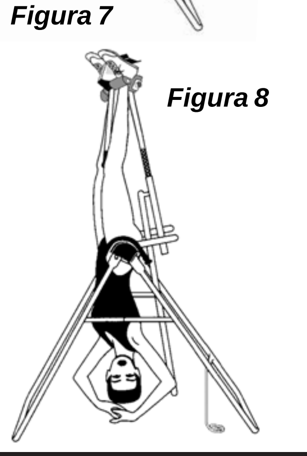


Figura 8

⚠ ATENCIÓN – Peligro de vuelco

La estructura del aparato tiene una capacidad de 198 cm (6'6") o 136 kg (300 libras). Sin embargo, realice todos los ejercicios de inversión con movimientos suaves. Ejercicios bruscos, con mucho movimiento corporal, ¡pueden provocar el vuelco de la tabla causando lesiones graves o la muerte!

Para soltarse de la posición "bloqueada" de inversión:

- Coloque una mano sobre el hombro y agárrese a la esquina del cuadro de la tabla con alfombrilla.
- Coloque su otra mano en la barra inferior del cuadro A ante usted (ver figura 9).
- Tire con ambas manos. Así la tabla girará y abandonará la posición "bloqueada". Lentamente, desplace los brazos y los codos hacia los lados para completar la rotación. Si los codos sobresalen de los lados de la tabla, se podría pellizcar entre el cuadro A y la base de la tabla mientras vuelve a la posición boca arriba (Ver figura 9A).
- Si su cuerpo se ha estirado, necesitará doblar las rodillas para desplazar el peso corporal hacia la parte de los pies del punto de giro. *No levante la cabeza ni se siente mientras abandona la posición "bloqueada".*

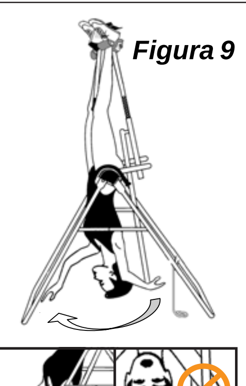

Figura 9


Figura 9A



CÓMO GUARDAR LA TABLA DE INVERSIÓN

NOTA IMPORTANTE: la F9000™ no se podrá plegar para guardarla mientras la bisagra de rotación se encuentre en la posición "C". Para guardarla deberá poner la bisagra de rotación en la posición "A" o en la posición "B".

- Afloje la manilla antivibración.
- Tire del pasador de cierre del eje principal y deslice el eje principal hasta el punto de ensamblaje de las abrazaderas para los tobillos. Permita que el pasador de cierre entre en la posición de almacenamiento.
- Gire la tabla *al contrario respecto a cuando se usa* hasta que la misma haya girado 180 grados y descanse contra la barra cruzada del cuadro A.
- Pliegue las patas del cuadro A para guardarla de manera compacta (ver Figura 10). Tenga cuidado de no pillarse los dedos.


Figura 10
Cómo guardarla

⚠ ADVERTENCIA

Usted es el responsable de familiarizarse con el uso adecuado del aparato y los riesgos inherentes a la inversión, como por ejemplo caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcarse, quedar atrapado o fallo del aparato.

NO use la tabla de inversión antes de leer atentamente y por completo el manual del propietario, haber visto el vídeo de instrucciones, repasado los demás documentos anexos y haber inspeccionado el aparato. Compruebe e inspeccione **SIEMPRE** el funcionamiento suave del aparato antes de utilizarlo cada vez.



Se considera Aparato Médico, parte I según UL 2601-1 y CAN/CSA C22.2; Requisitos Generales de Seguridad según Underwriters Laboratories, Inc.

***Cualquier modificación aportada a este dispositivo anulará la UL Classification**

CE

Para recibir información sobre la garantía de 5 años de Teeter Hang Ups®, o si tiene algún problema para montar el aparato o preguntas sobre su utilización, no dude en ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en el lugar que le corresponda a continuación:

EE UU & Canadá:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distribuidor Europeo:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Representante autorizado según MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany